



お弁当について

木々の緑が美しい季節になりました。

保育所の遠足では子どもたちがお弁当を毎回楽しみにしています。今回は、お弁当作りの基本と注意していただきたい点ををまとめましたので、是非今後のお弁当作りの参考にしてください。



お弁当作りのポイント

●ふたが開けやすい

お弁当箱は開けやすいものにしましょう。お弁当包は使い慣れている袋がおすすめです。



●食べやすい

おにぎりやサンドイッチなど手でつかんで食べられるもの、おかずなども一口大の大きさにカットすると食べやすいです。

●好きなものを

好きなものや食べ慣れているものが良いでしょう。



●食べきれ

無理なく食べられる量を入れましょう。



●つまようじ、ピック類は使用しない

ピック類は誤って口に入れて事故につながる危険がありますので使用はお控えください。

食中毒予防



●手洗い

調理の前に石けんで手を洗いましょう。

●加熱

おかずなどは完全に火を通しましょう。

●水分を切る

お弁当箱からの汁もれに注意しましょう。水分を吸い取ってくれる食材（のり、花かつおなど）を加えても良いでしょう。

●冷ます

十分に冷ましてからふたをしましょう。

お弁当についてのお願い

(窒息・誤嚥予防)

子どもたちにとって楽しみなお弁当ですが、保育所で食べる給食とは違って、ついはいしゃぎすぎてしまい、危険になることもあります。次の点にご配慮くださいますよう、お願いいたします。

●丸いもの（ミニトマト、ブドウ、球状のチーズなど）はお弁当に入れる時は縦4つ切りにしましょう。

●丸のままのうずらの卵は避けましょう。

（誤嚥とは…食べ物食道へ送り込まれず、誤って気管から肺へ入ること。）